

गांधी-विचार-मालाको पुस्तकें

१. पंचायत राज	०.३०
२. संतति-नियमन : सही मार्ग और गलत मार्ग	०.४०
३. शास्त्रेहारका नैतिक आधार	०.२५
४. गीताका सदेश	०.३०
५. विश्वशांतिका अहिंसक मार्ग	०.४०
६. समाजमें स्त्रियोंका स्थान और कार्य	०.२५
७. साम्यवाद और साम्यवादी	०.२०
८. मेरा समाजवाद	०.४०
९. आँसा — मेरी नजरमें	०.३५
१०. सहकारी खेती	०.२०
११. शरीर-श्रम	०.२५
१२. ग्रामोद्योग	०.३०
१३. सरक्षकताका सिद्धान्त	०.३०
१४. भारतकी सुराककी समस्या	०.५०
१५. शराबबन्दी होनी ही चाहिये	०.२५

[प्रत्येकका आकलन ०.१३]

नवजीवन ट्रस्ट, अहमदाबाद-१४

विद्यार्थी-मित्रोसि

के हाताला



अध्यापक अ. अ. अ. अ. अ.

अ. अ. अ. अ. अ.

२

- मुद्रक और प्रकाशक :-
जीवणजी दाह्यामाजी देसायी
नवजीवन मुद्रणालय, अहमदाबाद-१४

हिन्दी आवृत्तिके सर्वाधिकार नवजीवन ट्रस्टके अधीन, १९९०

पहली आवृत्ति ५०००

लेखकका निवेदन

'विवेक और साधना' बड़ी पुस्तक है। जिसमें तात्त्विक, धार्मिक, भक्तियोग-सम्बन्धी और सामाजिक आदि अनेक गभीर तथा साधारणोंको समझनेमें कठिन मालूम हो असे विषय है। अन्धे समझलित्रे अने विषयोंका बहुत पूर्व-अभ्यास आवश्यक है। सबकी तैयारी नहीं होती। फिर भी जीवनको अद्भुत बनानेवाले मद्वाचनमें अन्धें रम होता है। अतः बहुत दिनोंसे मेरी यह इच्छा थी कि असे लोगोंको आसानीसे समझमें आ जाय असे मूल पुस्तकके कुछ प्रकरणोंकी छोटी पुस्तिकाओं छापी जाय। कुछ मित्रोंने भी ऐसी सूचना की थी। यह बात थी जीवनजीभाओंके सामने रखते ही अन्होंने जिसे स्वीकार कर लिया और थोड़े समयमें ही यह काम पूरा कर दिया। इससे मुझे बड़ा आनन्द होता है।

यह पुस्तिका प्रसिद्ध करनेका मेरा मूल अद्देश्य पूर्ण करना पाठकोंके हाथमें है। मेरा विश्वास है कि पाठक इसे पूर्ण करेंगे।

१२-११-'६०

केदारनाथ

अनुक्रमणिका

लेखकका निवेदन

१. विद्यार्थी-दशाका महत्त्व
२. दृढ़ शरीर और पवित्र मन

विद्यार्थी-दशाका महत्त्व

मेरे बालमित्रो,

तुम्हें अपदेशके दो दण्ड बहनेका अवसर मिला जिसमे मुझे बड़ा आनन्द हो रहा है। तुम विद्यार्थी हो। जीवनमें यह समय बड़े आनन्द और सुखका माना जाता है। बड़ा होनेके बाद जब संस्कार ग्रहण मनुष्य दुनियादारीकी अनेक आपत्तियों और कठिना-
 * करनेका समय जियोमें लग आ जाता है, तब उसे अपनी विद्यार्थी-अवस्था याद आती है और यह खयाल भी होता है कि अम समय हम कितने अधिक सुखी और आनन्दी थे। जिसका कारण यही है कि अम समय मनुष्य पर कोई भी सासारिक जिम्मेदारी नहीं होती। परन्तु समस्त जीवन-हितकी दृष्टिसे विचार करने पर प्रतीत होता है कि यह अवस्था अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। जिस समय जो संस्कार और आदतें पड़ जाती हैं, वे मनुष्यमें जीवनभर कायम रहती हैं। जिसलिसे यह काल मुझे केवल आनन्द और बेफिक्रीका मालूम न होकर जीवनके लिसे जरूरी बुच्च शिक्षा प्राप्त करने तथा बुच्च संस्कार और अच्छी आदत डालनेकी दृष्टिसे बड़ा महत्त्वपूर्ण लगता है। जिसी कालमें यदि तुम जीवनका महत्त्व समझ लो, तो अपने भावी जीवनकी दुनियाद जिस विद्यार्थी-दशामें ही ढाल सकोगे। यदि आज तुममें अच्छे संस्कार दृढ़ हो जाय, तुम्हें अच्छी शिक्षा मिले और अमके अनुरूप तुम्हारे सकल्प आगे भी बने रहें, तो तुम्हारा सारा जीवन अज्ज्वल हुअे बिना नहीं रहेगा। लेकिन जिस प्रकारकी दीक्षाकी आज समाजमें कहीं भी व्यवस्था नहीं है। आज तुम ऐसी स्थितिमें हो कि यदि प्रयत्न किया जाय, तुम्हारे मनमें अच्छे संस्कार जमा दिये जायें, तो तुममें से ही अलौकिक पुरुष

निर्माण किये जा सकते हैं। जिस दृष्टिसे विचार करने पर आश्चर्य
 तुम्हारा समय बेशक बड़े ही महत्त्वका माना जाना चाहिये।

दुनियामें सदाचारी और दुराचारी, सत्कर्मन्त और सदा दुष्कार्यमें
 मग्न, परोपकारी और दूसरोका सर्वस्व हरण करनेवाले, दयालु और
 निर्दय, पवित्र और व्यसनी, संयमी और स्वैच्छाचारी,
 धेष्ठ पुरुषोंके बुदार और कृपण, धर्मनिष्ठ और स्वच्छंदी, सदा वापरायण
 धरित्रोंके शोष और स्वार्थी, जिस प्रकार परस्पर-विह्वल स्वभावके
 मनुष्य पाये जाते हैं। इन सबके जीवनमें जो जाचसे
 पता चलता है कि बुद्धे अच्छे-बुरे संस्कार बचपनसे ही मिले थे। कृत-
 ज्ञता, दया, सत्य-वचन, प्रामाणिकता, बुद्धि-प्रियता, नियमितता, मेहनत
 करनेकी आदत, निरालस्य, आज्ञा-पालन, मातृ-पितृ-भाव, बन्धु-म
 अपने पड़ोसीके प्रति सख्यभाव, मित्रता, सहयोग-वृत्ति, दूसरोंके लिये
 अनुपयोगी होनेका शौक और व्यसन-दुराचरण-स्वार्थ-अन्याय-निषेध-वृत्ति
 कठोरता-कपट-कृपणता अित्यादि दुर्गुणोंके लिये अशुचि या बुरे दृष्ट होते
 बगैरा तमाम सुसंस्कार बचपनसे मिले हों, तो ही वे हृदय-स्वर-निष्ठा,
 हैं और अचित्त समय पर वृद्धि पाते हैं। धर्मनिष्ठा और भी और परोप-
 देशप्रेम और सज्जनोके प्रति सद्भाव, सद्ग्रन्थोंके प्रति श्रद्धा बड़ोंके प्रति
 कारका शौक, अपनेसे छोटेके प्रति स्नेह और भयता तथा नम्रता और
 आदर और पूज्य-भाव, दुर्बल, पंगु और रोगीके प्रति सहायता नम्रता और
 कृपा, निर्ममता और साहसमें आनन्द आदि अनेक सद्गुणोंके संस्कार
 जिस बुद्धिमें ही दृढ़ हो जायें, तो वे जितने गहरे पैठेंगे, उतने वादकी
 बुद्धिमें नहीं। संसारके महापुरुषोंके चरित्रोंसे यही बात हमें मालूम होती
 है। श्री रामचन्द्र और श्रीकृष्ण, सिद्धार्थ गौतम और बर्धमान महावीर,
 और वीसामसीह, ज्ञानेश्वर और अकनाथ, शंकरजी महाराज,
 , वाशिष्ठन और गैरीबाल्डी, राणा प्रताप और शिवजी महाराज,
 तुकाराम और समर्थ रामदास, भागवतराव पेशवा और रामदासी
 इन सबके और अर्वाचीन कालके धेष्ठ पुरुषोंके चरित्र पढ़नेसे यही

बान मिट्ट होनी है कि जिन सब पुरुषोंको बनपनमें ही अग्रत और अन्त सम्भार दिने थे। अनुकूल या वक्त्रिन् प्रतिकूल परिस्थितिमें भी अग्र गङ्गाओंका पोषण होते-होते वे दृढ़ हो गये और ठीक समय पर अग्रके सद्गुण प्रकट होते रहे और अग्रलिखे अन्तमें वे शन्य हुये। जिन सबमें यही प्रकट होता है कि विद्यार्थी-दशा जीवनकी बहुत ही महत्त्वपूर्ण अवस्था है। अग्रका महत्त्व हम प्राचीन कालमें जानते थे। अग्र जमानेमें हमें जिन अग्रमें अग्रमोक्षम सरकार प्राप्त करनेकी सुविधा थी। जिस प्रकारकी दीक्षा हरजेक विद्यार्थीको दी जाती थी।

ब्रह्मचर्यकी दीक्षाको विद्यार्थी-दशाका प्रारम्भ माना जाता था। विद्यार्थियोंने हृदय पर छुटपनसे ही यह महान संस्कार जमाया जाता था कि जीवन केवल अपने पारिर्तिक मुखके लिये नहीं, बल्कि सबके लिये और धर्मके लिये है। दुर्भाग्यसे जिस विद्या-प्रणाली, जिस दीक्षा-परम्पराके मिट जानेके बाद समयानुसार आवश्यक परिवर्तन करके उसे जारी रखनेकी योजना बड़े पैमाने पर की नहीं कर सका, और बचपन तथा विद्यार्थी-दशा धर्म, शील, चारित्र्य, नीति बगैरासे सम्पन्न होनेकी दृष्टिसे महत्त्वपूर्ण है और जीवन-मार्गधी महाब्रह्मकी दीक्षा लेकर जीवनका महान अद्देश्य पूरा करनेके लिये आवश्यक सद्गुणोंके संस्कार प्राप्त करनेका पुष्पकाल है, यह भावना हममें फिर कभी निर्माण नहीं हुई।

विद्यार्थियो! तुमने अगर इतिहास पढ़ा हो, तो तुम्हें अवश्य मालूम हुआ होगा कि जिन सब बातोंके कैसे बुरे परिणाम हम सबको अनेक वर्षोंसे भुगतने पड़ रहे हैं। जिससे तुम्हें दुःख और लज्जा मालूम होती हो, जिस स्थितिसे छूटनेकी तुम्हारी इच्छा हो, तो तुम्हें जाग्रत होकर यह हालत बदल देनेकी कोशिश करनी चाहिये और अपनी विद्यार्थी-अवस्थाको सफल बनानेमें लग जाना चाहिये। अच्छे संस्कार प्राप्त करनेकी सुविधा यदि आज तुम्हें कहीं भी दिखायी न देती हो, तो भी तुम महान पुरुषोंके चरित्र और अच्छे ग्रन्थ पढ़ो, अग्र सबका मनन

करो और बुनने अचित्त गिया ग्रहण करो। जिस सयालसे निराग होकर न पैंटो कि हमें अच्छी गिया और संस्कार देनेवाला कोजी नहीं है। अच्छा बननेकी जिच्छा हो, तो तुम खुद ही अत्साहपूर्वक अच्छे संस्कार प्राप्त करनेमें जुट जाओ। अगर तुम्हारे अन्तरमें सदिच्छा प्रकट हो जायगी, तो तुम्हें आजकी हालतमें भी रास्ता मिल जायगा। तुम्हाएँ जिच्छा दुद होगी, तुम्हारा संकल्प प्रबल होगा, तो परमात्मा तुम्हें रास्ता बतावेगा। यह तुम्हारे रास्तेमें आनेवाली रुकावटें दूर करनेका सामर्थ्य तुम्हें देगा। परन्तु जिसके लिये तुम्हें अपने प्रयत्नकी पराकाष्ठा करनी चाहिये। तुम्हें जिस समयमें कभी आलस्य करना या अलबना न चाहिये, बल्कि हमेशा अत्साही और प्रयत्नशील रहना चाहिये।

तुम्हारे लिये सबसे अच्छे संस्कार प्राप्त करनेका यही समय है; और ताराव आदतें डालकर जीवनको बुरे रास्ते लगानेका भी यही

समय है। आज तुममें यह समझनेकी शक्ति नहीं कि

अच्छे-बुरे किस बातका क्या परिणाम होगा। इसी तरह अभी

संस्कारोंके तुम्हारी बुद्धिमें किसी बातके परिणामका दीर्घदृष्टिसे

परिणाम विचार करने जैसी सूक्ष्मता और प्रगल्भता भी नहीं

आती है। आज तुम खुद भले-बुरेका विचार नहीं कर

सकते, जिसलिये जो बातें महापुरुषोंने मानी हैं, संत-सज्जनोंने जिन

पीजोंको महत्त्व दिया है, अन्हीको अपनाओ। सज्जनोंको तुम अपने

जीवनके पथप्रदर्शक बनाओ। जिससे तुममें समय और पुरुषार्थ दोनों

आयेंगे। समय पाकर तुम्हारी आयु और अनुभव बढ़ने पर तुममें

विवेककी भी वृद्धि होगी। वह विवेक ही आगे चलकर तुम्हें भले-बुरेका

निर्णय करनेमें सहायक होगा। तुम्हारा आत्म-विश्वास बढ़ेगा। फिर तुम्हें

अपने मार्गमें किसीसे पूछनेकी जरूरत नहीं रहेगी। परन्तु तब तक तुम

किसी विवेकी ओर सयाने पुरुषके विचारसे चलो, तो तुम्हारा बल्याण

होगा। अच्छे बननेकी तुम्हारी अत्कट जिच्छा हो, तो आज भी तुम्हें जो

है असे आचरणमें लानेका प्रयत्न करो। बुरा क्या है जिसका भी तुम्हें

खयाल है; अतः दृढ़तासे त्याग करो। अपना जीवन भुगत और बुद्धिमान बनानेकी तुममें महत्त्वाकांक्षा हो, तो आजसे ही इस मार्ग पर चलो।

काया, वाचा और मनसे निर्दोष रहनेका तुम्हें आजसे ही निर्णय कर लेना चाहिये। क्योंकि तुम अपनी वर्तमान निर्दोष अवस्थामें ही पवित्र निश्चय कर सकते हो। तुम अनेक बार निश्चय निश्चय, निर्दोषता कर लोगे, तो फिर किसी भी हालतमें उसे पूरा और सौन्दर्य करनेकी शक्ति तुममें प्राप्त हुई बिना नहीं रहेगी।

निश्चयके सम्बन्धमें तीन महत्त्वकी बातें तुम्हें ध्यानमें रखनी चाहिये: प्रामाणिकता, प्रयत्नशीलता और सावधानता। अनेक तीनोंमें से एकमें भी लापरवाह रहोगे, तो तुम्हारा निश्चय पूरा नहीं होगा। निश्चयको दृढ़ और मजबूत बनाना या उसे कमजोर बनाना तुम्हारे हाथमें है। दृढ़ निश्चय द्वारा निर्दोषता सिद्ध करना तुम्हारा पहला काम है। जिसकी सिद्धिके बाद भी काया, वाचा और मन द्वारा प्रकट होनेवाले अनेक सद्गुण सम्पादन करनेका तुम्हारा प्रयत्न होना चाहिये। अपना शरीर मजबूत और चपल बनानेके लिये तुम्हें परिश्रम या व्यायाम अवश्य करना चाहिये। तुम्हें यह समझना चाहिये कि रोज परिश्रम या व्यायाम किये बिना हमें खानेका अधिकार नहीं है। तुम्हें अपनेको किसी भी व्यसनकी जरा भी छूत नहीं लगने देना चाहिये। जीवनभर व्यसनसे मुक्त रहना हो, तो उसके प्रति अपने चित्तमें तीव्र निषेधकी भावना सदा जाग्रत रहने दो। यह भावना तुम्हें जिस विषयमें शुद्ध रखेगी। तुम यदि चाहते हो कि तुम्हारा जीवन सब प्रकारसे बुद्धिमान हो, तो तुम्हें अनेक सद्गुणोंकी प्राप्ति करनी होगी। अपने जीवनको सर्वांग-सुन्दर और निर्दोष बनानेकी इच्छा हो, तो तुम्हें अपनी कायिक, वाचिक और मानसिक, हर प्रकारकी क्रिया पर ध्यान देना पड़ेगा। हर तरहका दोष दूर करना पड़ेगा। आलस्य या लापरवाहीमें काम नहीं पड़ेगा। तुम्हारी बलाही और बाह्यमें अनेक अनेक मन वजन आसानीसे झुटानेकी शक्ति का संचार सम्भव है। लेकिन अनेक प्राप्ति करनेके

लिखे गुण प्रदर्शनात्मक न हो, तो संघर्ष में भेज ही जाय जाति होंगे। या या गुणों का विनाश अज्ञान उत्पन्न करे है या क्षति विपत्ति होने पर भी गुणों का प्रत्यक्ष फलने में गुण आती हो। तुम्हारी यह भ्रष्टा हो कि गुणों का प्रत्यक्ष फलने में, प्रत्यक्ष फलने में क्षति का गाना गाना होता है, तो तुम्हारे धर्म के बारे में अज्ञानों को अज्ञान कातीम देनी चाहिये। तुम्हारे छोटे-बड़े प्रत्यक्ष फलने में मोक्ष पढ़ने पर आश्चर्य का प्रत्यक्ष फल देनी चाहिये। तुम्हें अपने विना भी अज्ञानों को बुरी आदत नहीं लगानी चाहिये। अज्ञानों के बिना निर्दोषता मिट नहीं होगी। शरीर निर्दोष, मजबूत, मठीला, चलाक और फुल्ला रंगों, तो अज्ञानों में सारा शारीरिक सौंदर्य भरा रहेगा। अपने शरीर में सुख रख दोड़ने दोगे, तो तुम्हारे शरीर पर कांति दितायी देगी। अज्ञानों में सच्चा सौंदर्य और पोषण है।

तुम्हें अपनी वाणी सदा कविता रानी चाहिये। तुम्हारे मुखे कभी अमर, हलके या गन्दे शब्द न निकलने चाहिये। निन्दा, अपद, द्वेष, अराध्य, अप्रामाणिकता, घोरोबाजी आदि दोष तुम्हारी वाचाशुद्धि और वाणी में कभी न आने चाहिये। अज्ञानों में स्वाभाविक क्रियाशुद्धि के ही मृदुता, मधुरता और सत्यता होनी चाहिये। तुम्हारे प्रति साधकानी शब्दों में दुःखियों के दुःख हलके करने की और संकट में फसे हुए तथा भयभीत लोगों को हिम्मत बंधने की शक्ति होनी चाहिये। तुम्हारे शब्दों से निराशरको आधार, विचारहीनको विचार और अज्ञानीको ज्ञान मिलना चाहिये। तुम्हारे शब्दों में यह सामर्थ्य भी होना चाहिये कि अज्ञान, निर्दोष और दुराचारी लोगों को डर लगे और उन्हें परदातापकी प्रेरणा मिले। जीवन केवल मृदुता से नहीं चलता। असलिये मोक्ष पर मनुष्य में सक्ती, दृढ़ आग्रह और न्याय की कठोरता भी होनी चाहिये। तुम्हें जीवन के लिये आवश्यक गुणों का अभी से अभ्यास रखना चाहिये और अभी से तुममें गुण-दोष के विषय में ग्राह्य-अग्राह्य-वृत्ति दृढ़ होनी चाहिये। किसी भी दोष को सुदृढ़ न समझो। सुदृढ़ समझकर आज अज्ञानों को छोड़कर लापरवाह रहोगे, तो तुममें गुणों की वृद्धि होने के

बजाय सिर्फ दोषोंकी ही वृद्धि होगी। क्योंकि गुणोंका प्रयत्नपूर्वक अभ्यास करना पड़ता है, जब कि दोष केवल दुर्लक्ष करनेसे बढ़ जाते हैं। अंसी कजी सराब आदतें, जो मनुष्यकी बड़ी भुझमें बुराका स्वभाव जैगी दिसाओ देती हैं, व्यवस्थित और सम्य व्यवहारकी दृष्टिसे दूसरोंको अजीब लगती हैं। परन्तु बड़े होने पर बुराके चारोंमें कोभी सूचना या सबेत् तक नहीं कर सकता। मनुष्यको अपनी सारी अिन्द्रियो पर, अपनी क्रियाओं पर हमेशा सावधानीसे नजर रगनेका अभ्यास हो, तो भुमें कोजी भी विचित्र आदत नहीं पड सवेगी। कुछ घडी भुझके आदमियोंमें भी व्यय और अव्यवस्थित रूपमें हाथ-पैरोंसे कुछ न कुछ किया करते रह-नेकी आदतें नजर आती हैं। भुनका आरम्भ भी तुम्हारी अिसी भुझमें होता है। कुछ लडकोंको दांतोंसे नारून काटनेकी आदत पड जाती है। बड़े होने पर भी वह ज्योकी त्यो बनी रहती है। अिसलिये तुम्हें अंसी बातोंमें सावधान रहना चाहिये। अपने हाथ, पैर, मुह, आग आदि अिन्द्रियों द्वारा जो भी क्रियायें होनी हैं, वे सब व्यवस्थित, अुषित और जरूरतके मुताबिक ही होती रहें, अंसी सावधानी रखो। तुम्हारे बोलनेमें, चलनेमें, हमनेमें किसी भी तरह अतिरेक या दूसरा कोजी दांप न होना चाहिये। तुम्हारे बिनोदमें हृदयके माधुर्य, प्रेम और ज्ञानका सुन्दर मेल होना चाहिये। तुम जिसकी हमी बरो भुगे भी भुमने आनन्द होना चाहिये, और दुःख तो बभी होना ही नहीं चाहिये। अिसीसे निर्रोप बिनोद कहा जा सकता है। अिसीसा मजाक भुडाकर, भुगे थिडाकर या दुःख देकर तुम जो बिनोद करने हो, आनन्द मनाने हो, वह बिनोद नहीं दुपटता है। जिसके कारण अिसीको दुःख होता हो या तर्मे जाती हो, अंसे अिसीके दोष, दुर्बलता या गरीबीको ध्यानमें रखने हुये बिनोद करने आनन्द लेनेकी तुम बौशिश बरो, तो भुमका अपे घडी होना कि तुममें करणा नहीं है, बल्कि दुःखियोंके दुःखमें भी मनोरजन करने अिन्तुने तुम निष्ठुर हो। तुम्हारे बिनोदमें बभी अिसी प्रकारकी असम्भ्रता न होनी चाहिये। अिय प्रकार बादा, बाबा और मन दाख होनेवाली



यज्ञाय सिर्फ दोषोंकी ही वृद्धि होगी। क्योंकि गुणोंका प्रयत्नपूर्वक अभ्यास करना पड़ता है, जब कि दोष केवल दुर्लभ करनेसे बढ जाते हैं। अंसी कभी खराब आदतें, जो मनुष्यकी बड़ी भुझमें अमका स्वभाव जैसी दिखायी देती है, व्यवस्थित और सम्य व्यवहारकी दृष्टिसे दूसरोंको अजीब लगती है। परन्तु बड़े होने पर उसके बारेमें कोभी सूचना या संकेत तक नहीं कर सकता। मनुष्यको अपनी सारी अिन्द्रियों पर, अपनी क्रियाओं पर हमेशा सावधानीसे नजर रखनेका अभ्यास हो, तो अंसे कोभी भी पिचित्र आदत नहीं पड सकेगी। कुछ बड़ी भुझके आदतियोंमें भी ध्यय और अव्यवस्थित रूपमें हाथ-पैरोंसे कुछ न कुछ क्रिया करने रह-नेकी आदतें नजर आती हैं। अंनका आरम्भ भी तुम्हारी किसी भुझमें होता है। कुछ लड़कोंको दातोंसे नाखून काटनेकी आदत पड जाती है। बड़े होने पर भी वह ज्योंकी त्यो बनी रहती है। जिसलिये तुम्हें अंसी बातोंमें सावधान रहना चाहिये। अपने हाथ, पैर, मुह, आँख आदि अिन्द्रियों द्वारा जो भी क्रियायें होती हैं, वे सब व्यवस्थित, युचित और जरूरतके मुताबिक ही होंती रहें, अंसी सावधानी रखो। तुम्हारे बोलनेमें, चलनेमें, हसनेमें किसी भी तरह अतिरेक या दूसरा कोअी दोष न होना चाहिये। तुम्हारे बिनोदमें हृदयके माधुर्य, प्रेम और ज्ञानका सुन्दर मेल होना चाहिये। तुम जिसकी हसी करो अंसे भी अंसे आनन्द होना चाहिये, और दुःख तो बनी होना ही नहीं चाहिये। किसीको निर्दोष बिनोद बहा जा सकता है। किसीका मजाक भुडावर, अंसे चिड़ावर या दुःख देकर तुम जो बिनोद करते हो, आनन्द मनाते हो, वह बिनोद नहीं दुष्टता है। जिसके कारण किसीको दुःख होता हो या शर्म आनी हो, अंसे किसीके दोष, दुर्बलता या गरीबीको ध्यानमें रखते हुअे बिनोद करके आनन्द लेनेकी तुम कोसिश करो, तो अंसे अंसे दली होगा कि तुममें बरणा नहीं है, बल्कि दुस्त्रियोंके दुःखसे भी अनोरजन करने जिनने तुम निष्कुर हो। तुम्हारे बिनोदमें बनी किसी प्रकारकी असम्भता न होनी चाहिये। जिस प्रकार बादा, बाबा और मन द्वारा होनेवाली

तुम्हारी किसी भी क्रियामें दोष न रहे, जिसके लिये तुम अपनी हरबेक वृत्तिको, कृतिको, आदतको और स्वभावको जाचते रहो और उसे निर्दोष बनाते रहो। तुम्हारी तरफसे औरोंको सुख मिले, तुम्हारे स्वार्थ, अन्याय, दुःख न दुष्टता, अविवेक, आलस्य और अपेक्षाके कारण किसीको न चाहिये। हो, जिसके लिये तुम्हें किसी मुझमें सावधानीसे बरतना चाहिये। तुम्हारे साधारण बोलनेमें भी सद्गुणोंका दर्शन होना चाहिये। तुम्हें संगीत न आता हो तो भी काम चल सकता है, क्योंकि गाने बोलनेमें संगीत ब्रतने गाने बोलनेमें समयके लिये ही भधुर लगता है। परन्तु अगर तुम हमेशा ही माधुर्य झुंझल सको, तो भुसीसे तुम्हारी वाचा-सिद्धि और मन-शुद्धि हमेशा प्रकट होती रहेगी। सक्षेपमें, अपनी हरबेक अङ्गि यमें सबलता, निर्मलता, ओचित्य और व्यवस्था लाकर उसके द्वारा संसारमें प्रेम और आनन्द फैलाते रहनेका अभीसे तुम्हारा संकल्प और प्रयत्न होना चाहिये। अपने विचार ठीक ढंगसे सबके सामने पेश करने और दूसरोंके गले झुतारनेकी कला तुम्हें अभीसे सीख लेनी चाहिये। मुखक दुर्बलता या शर्मीलापन, कायरता या सकोचशीलता तुममें न होनी चाहिये। तुममें समाशोभ न होना चाहिये। स्पष्ट बोलनेकी हिम्मत होनी चाहिये। तुममें बुद्धतता या अविवेक न होना चाहिये। तुम्हें ऐसी बात न बोलनी चाहिये जिससे कोभी अूब जाय या किसीके मनमें तिरस्कार पैदा हो। जिसलिसे तुम्हें परिमित, व्यवस्थित, सुसंगत और प्रसंगोचित बोलनेकी आदत डालनी चाहिये। औरोंके अूबनेके पहले ही तुम्हें अपनी वाणीको रोक देना चाहिये। तुम बकवास करनेवाले, शय्ये मारनेवाले या 'बोलना बहुत, करना कुछ नहीं' को चरितार्थ करनेवाले हो, अंता तुम्हारे बारेमें किसीको कहनेका मौका न आना चाहिये। अेक संतका वचन है कि:

अतिका भला न बोलना। अतिकी भली न च ॥

अतिका भला न बरसना। अतिकी भली न ॥

जिसका रहस्य तुम ध्यानमें रहो। जिसके अनुसार चलने के लिये तुममें विवेक, तारतम्य, समयज्ञता वर्यरा गुण होने चाहिये। तुममें अपने कार्यकी

आर ही प्रशंसा करनेकी आदत न होनी चाहिये । तुम्हें कभी गर्व न होना चाहिये । खुद संतुष्टी होने पर भी तुम दूसरोंको कभी हीन न समझो । प्रेमसे सबको अपना बना लेनेकी वृत्ति तुममें होनी चाहिये ।

जैसे तुम्हें अपनी धाणी पर समय रखकर मोलनेका औचित्य सिद्ध करना पड़ेगा, वैसे ही अपनी जीभ पर भी समय रखना होगा । स्वाद भोजन बिनाको अच्छा नहीं लगता, और वह सतोष-रसनेन्द्रियकी पूर्णक किमीसे खाया भी नहीं जाता । फिर आरोग्यकी दृष्टिसे वह हिनकर भी नहीं । आरोग्यकी दृष्टिसे भोजनमें सर्वोत्तम स्वादका अनुभव बहुत जरूरी है ।

और वैसे अनुभवके लिये हमारी रसनेन्द्रिय भी बहुत निरोग और तीक्ष्ण होनी चाहिये । परन्तु अंसा न करके हम खानेके पदार्थोंमें कभी तेज चीजें डालकर उन्हें स्वादिष्ट बनानेका प्रयत्न करते हैं । यह प्रयत्न कभी दृष्टियोंसे हानिकारक होता है । फिर भी हम उसे जारी रखते हैं और अपनी रसनेन्द्रियकी क्षमताको क्षीण करते रहते हैं । तुम अंसी शराब आदतोंमें न पड़कर अचित् परिश्रम और व्यायाम द्वारा अपना पेट ठीक रखो । पाचन-शक्ति सतेज रखो । किसी पर स्वादेन्द्रियकी तीक्ष्णता और निरोगिता आधारित है । यही सादे खान-पानमें सर्वोत्तम रसि मालूम होनेका आरोग्यप्रद और शक्तिवर्धक अुपाय है । व्यायाम करने पर भी तुम्हारी भूख तेज न हो और सादी खुराकमें रसि पैदा न हो, तो अपने पेटकी साफ करनेका अुपाय करो या अेक दो दिन निराहार रहो । अैसे समय कौड़ी स्वादिष्ट वस्तु खाकर जीभका सुख भोगनेके गलत रास्तेमें पड़कर घुरी आदतसे अपना आरोग्य और जीवन न बिगाड़ो ।

खान-पानकी तरह तुम्हारा रहन-सहन, तुम्हारा पहनावा सादा होना चाहिये । कपड़ेके विषयमें तुम आढंबर या फैशनकी अपेक्षा सुव्यवस्था और सुविधाकी तरफ ज्यादा ध्यान दो । तड़क-पोशाकका विवेक भड़कके बजाय साफ-सुथरेपनको अधिक महत्त्व देना चाहिये ; कपड़ेकी सुन्दरता या कीमतीपनकी अपेक्षा

तुम्हारी किसी भी क्रियामें दोष न रहे, जिसके लिये तुम अपनी हर एक वृत्तिको, कृतिको, आदतको और स्वभावको जाचते रहो और उसे निर्दोष बनाते रहो। तुम्हारी तरफसे औरोंको सुख मिले, तुम्हारे स्वार्थ, अन्याय, दुष्टता, अविवेक, आलस्य और अपेक्षाके कारण किसीको भी दुःख न हो, जिसके लिये तुम्हें किसी भुम्भमें सावधानीसे बरतना चाहिये। तुम्हारे साधारण बोलनेमें भी सद्गुणोंका दर्शन होना चाहिये। तुम्हें संगीत न आता हो तो भी काम चल सकता है, क्योंकि संगीत अपने समयके लिये ही मधुर लगता है। परन्तु अगर तुम हमेशाके बोलनेमें ही भावपूर्ण बूझल सको, तो भुसीसे तुम्हारी वाचा-सिद्धि और मन-सुद्धि हमेशा प्रकट होती रहेगी। ससेपमें, अपनी हर एक अग्नियमें सबलता, निर्मलता, औचित्य और व्यवस्था लाकर उसके द्वारा संसारमें प्रेम और आनन्द फैलाते रहनेका अभीसे तुम्हारा संकल्प और प्रयत्न होना चाहिये। अपने विचार ठीक ढंगसे सबके सामने पेश करने और दूसरोंके गले झुतारनेकी कला तुम्हें अभीसे सीख लेनी चाहिये। मुसकी दुबलता या शर्मीलापन, कायरता या संकोचशीलता तुममें न होनी चाहिये। तुममें सभासौभ न होना चाहिये। स्पष्ट बोलनेकी हिम्मत होनी चाहिये। परन्तु झुद्धतता या अविवेक न होना चाहिये। तुम्हें ऐसी बात न बोलनी चाहिये जिससे कोभी भूब जाय या किसीके मनमें तिरस्कार पैदा हो। जिसलिये तुम्हें परिमित, व्यवस्थित, सुसंगत और प्रसंगोचित बोलनेकी आदत डालनी चाहिये। औरोंके भूबनेके पहले ही तुम्हें अपनी वाणीको रोक देना चाहिये। तुम बकवास करनेवाले, कर्ष्ये भारनेवाले या 'बोलना बहुत, करना कुछ नहीं' को चरितार्थ करनेवाले हो, असा तुम्हारे बारेमें किसीको रहनेका मौका न आना चाहिये। एक संतका वचन है कि :

अतिवा भला न बोलना। अतिकी भली न बूर॥

अतिवा भला न बरसना। अतिकी भली न धूप॥

जिसका रहस्य तुम ध्यानमें रखो। जिसके अनुगार चलनेके लिये तुममें विवेक, शास्त्रम्य, समयज्ञता वगैरय गुण होने चाहिये। तुममें अपने चरित्रकी

आप ही प्रशंसा करनेकी आदत न होनी चाहिये। तुम्हें कभी गर्व न होना चाहिये। खुद सद्गुणी होने पर भी तुम दूसरोको कभी हीन न समझो। प्रेमसे सबको अपना बना लेनेकी वृत्ति तुममें होनी चाहिये।

जैसे तुम्हें अपनी वाणी पर समय रखकर बोलनेका औचित्य सिद्ध करना पड़ेगा, वैसे ही अपनी जीभ पर भी संयम रखना होगा। बेस्वाद भोजन किसीको अच्छा नहीं लगता, और वह सतोष-रसनेन्द्रियकी पूर्वंक किसीसे खाया भी नहीं जाता। फिर आरोग्यकी दृष्टिसे वह हितकर भी नहीं। आरोग्यकी दृष्टिसे भोजनमें सर्वोत्तम स्वादका अनुभव बहुत जरूरी है।

और वैसे अनुभवके लिये हमारी रसनेन्द्रिय भी बहुत नोरोम और तीक्ष्ण होनी चाहिये। परन्तु ऐसा न करके हम खानेके पदार्थोंमें कभी तेज चीजें डालकर अगुहें स्वादिष्ट बनानेका प्रयत्न करते हैं। यह प्रयत्न कभी दृष्टियेंसे हानिकारक होता है। फिर भी हम अने जारी रखते हैं और अपनी रसनेन्द्रियकी शक्तिको क्षीण करते रहते हैं। तुम ऐसी खराब आदतोंमें न पड़कर अचित्परिधम और व्यायाम द्वारा अपना पेट ठीक रखो। पाचन-शक्ति मजबूत रखो। किसी पर स्वादेन्द्रियकी तीक्ष्णता और निरोगिता आपारित है। यही सादे खान-पानमें सर्वोत्तम रसि मालूम होनेका आरोग्यप्रद और शक्तिवर्धक अुपाय है। व्यायाम करने पर भी तुम्हारी भूख तेज न हो और सादी खुराकमें रसि पैदा न हो, तो अपने पेटको साफ करनेका अुपाय करो या थोके दो दिन निराहार रहो। अैते समय कौभी स्वादिष्ट वस्तु खाकर जीभका मुख भोगनेके गलत रास्तेमें पड़कर घुरी आदतसे अपना आरोग्य और जीवन न बिगाडो।

खान-पानकी तरह तुम्हारा रहन-सहन, तुम्हारा पहनावा सादा होना चाहिये। बपड़ेके विषयमें तुम आदर या पैरानकी अपेक्षा सुखदस्या और सुविधाकी तरफ ज्यादा ध्यान दो। लकड़-पोताखवा धियेक मड़बके बजाय साफ-मुदरेपनको अधिक महत्त्व देना चाहिये। बपड़ेकी सुन्दरता या शोभनीयताकी अपेक्षा

सादगी और स्वच्छताको ज्यादा महत्त्व देना चाहिये। कपड़ोंका विचार करते समय तुम अपने रोजमर्राके धन्धेकी सुविधा तथा तन्दुरुस्ती, सादगी और आर्थिक शक्ति आदि बातोंका खयाल रखो। कपड़ोंसे अपने आपको सजाकर शोभा लाने और बडप्पन प्राप्त करनेका प्रयत्न बुद्धिहीन और मूर्ख ही करते हैं। वह अनुके लिये ही योग्य है, असा समझना चाहिये। तुम जैसेको तो अपने निरोगी, मजबूत और सुडौल शरीरसे तथा धौदिक व मानसिक सद्गुणोंसे सुसोभित होनेकी महत्त्वाकांक्षा रखनी चाहिये। कपड़ोंकी तरह ही तुम्हारा घरका और बाहरका रहन-सहन भी सादा और व्यवस्थित होना चाहिये। तुम्हारा सारा जीवन व्यवस्थित होना चाहिये। अपनी तमाम चीजें व्यवस्थित रखने और अन्हे ठीक ढंगसे अस्तेमाल करनेकी तुम्हारी आदत होनी चाहिये। हर विषयमें शिष्टता-पूर्ण व्यवहार करनेका तुम्हारा स्वभाव बनना चाहिये। काम करनेमें नियमितता रखो। दिया हुआ वचन और हाथमें लिया हुआ काम समय पर पूरा करनेके बारेमें हमेशा दख रहो। कोई भी कार्य तत्परता और सफाईसे करना चाहिये। तुममें अद्योगप्रियता होनी चाहिये। जिससे तुम्हारा समय कभी बेकार नहीं जायगा। जिस अङ्गमें अधिकसे अधिक विद्याओं और कलाओंका ज्ञान प्राप्त करनेका तुम्हें शौक होना चाहिये। जिस प्रकार अनेक विद्याओं, कलाओं और सद्गुणोंसे तुम्हारा जीवन समृद्ध होना चाहिये। अपनी सादगी, पवित्रता, दूसरोंके लिये उपयोगी होनेकी तत्परता, स्वार्थके अभाव और मधुरताके कारण तुम घरमें और मित्रोंमें प्रिय बने बिना नहीं रहोगे।

जीवनकी दृष्टिसे अक-दो और महत्त्वकी बातें बताना जरूरी है। तुम्हें कभी किसीके साथ अन्याय न करना चाहिये। और किसीका अन्याय सहन भी न करना चाहिये। कोई दूसरेके अन्यायके अवसर साथ अन्याय करता हो, तो वह भी तुमसे सहन न पर कर्तव्य-जागृति होना चाहिये और यथाशक्ति उसका प्रतिकार करना चाहिये। ऐसा करना तुम्हारा कर्तव्य है। हम छोटे

है, हमारी कौन सुनेगा? हमारी क्या चलेगी? जिस तरहका विचार करके तुम्हें ऐसे समय चुप न बैठ जाना चाहिये। तुम छोटे हो तो भी तुममें अपार धैर्य और श्रद्धा होनी चाहिये। जिस विश्वाससे कि तुम्हारी तरफ न्याय है, तुम्हें अन्यायका सामना करना ही चाहिये। अगर किसी श्रुद्धिमे तुममें यह सस्फार दृढ़ हो जाय और मौका पड़ने पर तुम किसी प्रकार आपरण करो, तो बड़े होने पर यह तुम्हारा सभभाव बन जायगा। किसी तरह बोझी सचटमें है ऐसा मालूम होने ही बुगकी मदद करके धुसे सकटमुक्त करनेकी वृत्ति तुममें पैदा होनी चाहिये और बसका संकट दूर करनेका तुम्हें भरसक प्रयत्न करना चाहिये। जीवनकी दृष्टिसे जिन सद्गुणोंकी बढ़ी जरूरत है।

शारीरिक परिश्रमसे तुम्हें कभी न घबराना चाहिये। जिसमें तुम्हें छोटापन नहीं लगना चाहिये। यह समझ लो कि परिश्रम न करना दुर्बलता और धूठे घमड़की निशानी है। मुक्त घानेवाले परिश्रमका और दूमरोके परिश्रम पर मुक्त और स्वास्थ्यकी श्रिच्छा करनेवाले लोग भते ही बलवान दीर्घ, तो भी यह निश्चित मानो कि वे मनसे दुर्बल हैं। कुछ रांग जैसे होते हैं जिनसे पीड़ित लोग बाहरसे हृष्टपुष्ट दिखायी देते हैं, परन्तु धुनमें काम करनेकी शक्ति नहीं होती। यही बात परिश्रमसे घबरानेवालों पर लागू होती है। यदि तुम अपना शरीर, बुद्धि, मन और बाणी पवित्र रखो, अग्रे सही आदतें डालो और अग्रे हर तरहके दोषने मुक्त रखो, तो तुम्हारे जैसा धाम्यशाली और बोझी नहीं। वह भाग्य तुम्हारे हाथमें है। आज तुम विद्यार्थी हो। बोड़े बरतों बाद तुम्हीं महावे नागरिक बहलजोगे, गृहस्थ बनोगे। अगर तुम्हारी यह श्रिच्छा हो कि हमारा जीवन सब तरहसे आदर्श बने, तो धुमके निजे तुम्हें अनिमे प्रयत्न करना चाहिये। आजबलकी केवल विनायी निशासे तुममें सज्जनता नहीं आयेगी; पौरव या बर्बरव यही आयेगा। जिससे निजे तुम्हें सुद ही दीर्घ प्रयत्न करना चाहिये। तुम्हें साजधानी और रुदनसे बेच बेच गुन बढ़ाना

चाहिये, और दोष निकाल डालने चाहिये। तुम्हारे सद्गुणों और कर्तृत्वसे ही जिस शहरकी शोभा बढ़ेगी। तुम्हीं जिस नगरके रत्न बनकर आये आनेवाले हो। तुम्हीं अपने कुटुम्ब, समाज और गाँवके भूषण बननेवाले हो। यह सब तुम्हारे हाथमें है। तुम आजसे ही जीवनका मुदात हेतु अपना लो, तो वही हेतु तुम्हें जीवनमें अतरोत्तर भुम्भितिकी तरफ ले जायगा। अपना कर्तृत्व अनेक सद्गुणोंसे और अनेक प्रकारसे बढ़ाकर उसके द्वारा केवल अपने ही सुखकी विच्छा न करके अपने आसपासके अपने साथ सम्बन्ध रखनेवाले ससारको सुखी करना ही हमारा सच्चा कर्तव्य है, इसीमें मानवता है। यह विश्वास रखकर चलोगे तो निश्चित मानो कि जीवनकी सारी सिद्धियां तुम्हारे अनुकूल होंगी और तुम्हारा जीवन सफल होगा। परमात्मा तुम्हारे शुभ हेतुमें सदा सहायता करे।

(अनेक व्याख्यानोसे संकलित)

दृढ़ शरीर और पवित्र मन

बुद्धिपूर्वक दृष्टिसे अपने समाजका विचार करने पर हमें जान पड़ेगा कि आज हमारी स्थिति कितनी अवनत हो गयी है। लोगोकी केवल शारीरिक और मानसिक स्थितिकी ओर ध्यान हमारी शारीरिक दै, तो भी जिस बातका यकीन हुआ बिना नहीं रहता। और मानसिक दायद दोषकालकी परतबताके कारण हम अैसे हो गये स्थितिका हैं। जिसके अलावा, कुसंग, व्यसन, होटलोकी प्रथा, निरीक्षण अयुक्त खान-पान, शरीर-सबधी लापरवाही, अज्ञान, दारिद्र्य वर्गकाके बुरे परिणाम हम पर शीघ्र गतिसे हो रहे हैं। शरीर और मन अच्छी हालतमें रखनेकी आकांक्षा और बुद्धिमान दायद ही बही पाया जाता है। जिन सब बुद्धिमानोंसे निकले बिना हमारा बुद्धिमान नहीं होगा। कभी कारणोंसे कितने ही व्यभिचारे बले या रहे अपने शारीरिक ह्रास और अपनी मानसिक अवनतिको रोककर हमें अपनेमें सामर्थ्य पैदा करना चाहिये। हमें अपनी अवनतिके बारेमें चका हो या वर्तमान स्थितिकी भयंकरता अभी तक हमारे ध्यानमें न आती हो, तो गरीब और अमीर, विद्वान और अविद्वान, आवाल-बूढ़ स्त्री-पुरुष — सबकी शारीरिक और मानसिक स्थितिका हम थोड़ा अवलोकन और निरीक्षण कर ले। हम सोचें कि आज हम जिस स्थितिमें हैं क्या वही मनुष्य-जन्म लेकर प्राप्त करनेकी आदर्श स्थिति है? जिन महान, शानी और बलवान पूर्वजोका हमें अभिमान है और जिनके गुणोका हम गौरव करने हैं, उनकी परम्परामें पैदा हुयी सन्तानकी क्या अैसी ही शारीरिक

और मानसिक अवस्था होनी चाहिये? संसारमें सर्वश्रेष्ठ अंसी संस्कृति, ज्ञानसे ओतप्रोत हमारे ग्रन्थ, सब तरहसे समृद्ध हमारा देश सब अन्तर्बाह्य परिस्थितियोंसे लाभ अठानेवाले हमारे इस समूहकी आज जो स्थिति है क्या उसी स्थितिमें उसे रहना चाहिए? बुद्धि और ज्ञानका गर्व करनेवाले तथा अमीरीका दिखावा अपने कुटुम्बकी, बच्चेकी और समाजकी दारिद्र्यिक स्थितिकी तुलना में ध्यान दें और अच्छी तरह देखें कि भुनमें कितनी कूबत है, ताकत है, भुनका शरीर कितना कार्यक्षम है। आज जन्म वाला बालक कैसी दारिद्र्यिक अवस्थामें पैदा होते हैं; भुनका पालन कैसा ठगसे होता है, बड़े होने पर भुनकी क्या दशा होती है; भुनकी भरी जवानीमें कैसी स्थिति है; और दुर्बलताकी ओर हम किस जा रहे हैं — जिन सब बातोंका प्रत्येक मनुष्यको विचार करना है। दुनियामें जीवन-संपर्प दिनोंदिन अधिक तीव्र होता जा रहा जीवन-संपर्पमें हम अपनी वर्तमान निरुद्ध दारिद्र्यिक दशामें सकोगे? मौजूदा क्रमसे देखने पर हमसे भी ज्यादा अवनत जा रही हमारी भावी पीढ़ी आजसे ज्यादा तीव्र बननेवाले आगामी संपर्पमें किस तरह टिक सकेगी? जिन सब बातोंका हमें विचार चाहिये।

हमारी वर्तमान दुरवस्था पर स्त्री-पुरुष सबको ध्यान देना हममें से प्रत्येकको अपनी स्थितिकी जांच कर लेनी चाहिये।

समाजी करके कुटुम्ब-सचं चलानेकी हमारी अक्षमशील जीवन-दिनोदिन घट रही है या बढ़ रही है, जिनका

प्रवाह और पुरुषोंको करना चाहिये। जिनका प्रसार

भुनका परिणाम व्यवस्था, बाजार-मार्गदर्शन और संवर्धन, पर

वगैरा वैयक्तिक और पारिवारिक वर्तमान टोक ब करनेसे जिनके जल्दी शक्ति हममें काफी मात्रामें है या अत्यंत कम रही है, भुनका जिनमेंशरीर पूरी करनेकी हमारी क्षति है या अने

है, जिसकी जाच स्त्रियोंको अपने मनमें करनी चाहिये। प्रत्येक कुटुम्ब-
शतमल मनुष्यको यह भी हिसाब लगाना चाहिये कि अपने और अपने
बन्धुके शरीर किसी तरह कायम रखनेके लिये हर महीने दवा-दारू पर
खिना खर्च होता है। जिन सब बातों परमे स्त्री-पुरुषोंको अपनी
पात्रता निश्चित करनी चाहिये। अपने प्रधान गुणों और शक्तियोंका
ही दिनोदिन ह्रास होता हो, तो भावी पीढ़ीके कल्याणकी आशा रखना
बेकार होगा। हमारे मानव-कुलकी स्थिति इसी तरहकी रहे, तो
कालान्तरमें हमारा कुल और हमारा समूह जगतमें रहेगा या नहीं,
जिसमें भी शंका और भय है। जीवन-सम्बन्धी अेक भी अुदात्त ध्येयके
बिना हमारा जीवन आज बीत रहा है। इसी हालतमें कुदरतके
नियमानुसार संतान पैदा होती है। अपना या अपने पेटसे पैदा होनेवाली
संतानका कौनसा अुच्च या पवित्र हेतु पूरा करने या करानेके लिये हम
संतान पैदा करते हैं, जिसका कोई विचार किये बिना मानव-जातिकी
पीढ़िया अेकके बाद अेक जगतमें आती है और अपने भ्रमत्व और अहं-
कारकी, विकारव्यवस्था और अज्ञानकी विरासत छोड़कर हरअेक पीढ़ी चली
जाती है। जिस प्रकार यह प्रवाह अलग रूपमें जारी रहता है। हममें से
प्रत्येक जिस प्रवाहमें अेक बिन्दु जैसा है। यह प्रवाह हम सबसे मिलकर
बना है। हम सब बिना किसी अुद्देश्यके, मानो मूर्च्छाविस्थामें, बहा जा
रहे हैं, जिसका हमें पता नहीं है। हमें यह भी मालूम नहीं कि हमने
क्यों जन्म लिया है और हम कहा जानेवाले हैं। इसी स्थितिमें पीढ़ियों पर
पीढ़ियां न मालूम क्यों और कहा मूढ़वत् जा रही हैं। अपने वर्तमान
जीवन और जगतके प्रवाहके साथ हम जितने अेकरूप हो गये हैं कि
अपनी अव्यवस्था और अपने दोष हमारे ध्यानमें नहीं आते। जितना ही
नहीं, हम यहां तक कहनेमें नहीं चूकते कि दोषयुक्तता ही मनुष्यकी
वास्तविक स्थिति है और सदा रहेगी। मानो हमारी कोशिश यह भ्रमज्ञान
और बतानेकी होती है कि 'यही स्थिति ठीक है। परन्तु मानवनाकी
दृष्टिसे यह हमारी आत्म-वंचना है, ॥३॥

और मानसिक अवस्था होनी चाहिये? संसारमें सर्वश्रेष्ठ अंसी हमारी संस्कृति, ज्ञानसे ओतप्रोत हमारे ग्रन्थ, सब तरहसे समृद्ध हमारा देश — अिन सब अन्तर्बाह्य परिस्थितियोंमें लाभ बुठानेवाले हमारे अिस मानव-समूहकी आज जो स्थिति है क्या अुभी स्थितिमें अुगे रहना चाहिये? बुद्धि और ज्ञानका सर्व करनेवाले तथा अमरीका दिखावा करनेवाले अपने कुटुम्बकी, बच्चोंकी और समाजकी शारीरिक स्थितिकी तरफ धौड़ा ध्यान दें और अच्छी तरह देखें कि अुनमें कितनी कूबत है, कितनी ताकत है, अुनका शारीर कितना कार्यदाम है। आज जन्म लेनेवाले बालक कैसी शारीरिक अवस्थामें पैदा होते हैं; अुनका पालन-पोषण किस ढंगसे होता है, बड़े होने पर अुनकी क्या दशा होती है; आजके तृष्णोंकी भरी जवानीमें कैसी स्थिति है; और दुबलताकी ओर हम किस तेजीसे जा रहे हैं — अिन सब बातोंका प्रत्येक मनुष्यको विचार करना जरूरी है। दुनियामें जीवन-संघर्ष दिनोदिन अधिक तीव्र होता जा रहा है। अिस जीवन-संघर्षमें हम अपनी वर्तमान निरुप्ट शारीरिक दशामें कैसे टिक सकेंगे? मौजूदा कमसे देखने पर हमसे भी ज्यादा अवनत दशाकी ओर जा रही हमारी माकी पीढ़ी आजसे ज्यादा तीव्र बननेवाले आगामी जीवन-संघर्षमें किस तरह टिक सकेगी? अिन सब बातोंका हमें विचार करना चाहिये।

हमारी वर्तमान दुरवस्था पर स्त्री-पुरुष सबको ध्यान देना चाहिये। हममें से प्रत्येकको अपनी स्थितिकी जांच कर लेनी चाहिये। प्रामाणिकतासे कमाकी करके कुटुम्ब-सर्व चलानेकी हमारी शक्ति अुद्देश्यहीन जीवन-दिनोदिन घट रही है या बढ रही है, अिसका विचार प्रवाह और पुरुषोंको करना चाहिये। किसी प्रकार मातृत्व, गृह-अुसका परिणाम व्यवस्था, बाल-संगोपन और संवर्धन, घरमें सबकी संभाल चर्गरा नैसर्गिक और पारिवारिक कर्तव्य ठीक ढंगसे पूरे करनेके लिये जरूरी शक्ति हममें काफी मात्रामें है या अुत्तरोत्तर कम हो रही है, अुचित जिम्मेदारी पूरी करनेकी हमारी वृत्ति है या अुसे ढालनेकी

है, जिसकी जाच निग्रहोको अपने मनमें करनी चाहिये। प्रत्येक कुटुम्ब-वत्सल मनुष्यको यह भी हिमाव लगाना चाहिये कि अपने और अपने बच्चोंके शरीर किमी तरह कायम रखनेके लिये हर महीने दवा-दारु पर कितना खर्च होता है। अति ग़रब बातों परसे स्त्री-गुरुषोको अपनी पात्रता निश्चित करनी चाहिये। अपने प्रधान गुणों और शक्तियोंका ही दिनोदिन ह्रास होता हो, तो भावी पीढ़ीके कल्याणकी आशा रखना बेकार होगा। हमारे मानव-कुलकी स्थिति भिगी तरहकी रहे, तो कालान्तरमें हमारा कुल और हमारा समूह जगतमें रहेगा या नहीं, जिसमें भी शंका और भय है। जीवन-सम्बन्धी अेक भी अुदात्त ध्येयके बिना हमारा जीवन आज बीत रहा है। जिसी हालतमें कुदरतके नियमानुसार सतान पैदा होती है। अपना या अपने पेटसे पैदा होनेवाली सतानका कौनसा अुच्च या पवित्र हेतु पूरा करने या करानेके लिये हम सतान पैदा करते हैं, जिसका कोअी विचार किये बिना मानव-जातिकी पीढ़िया अेकके बाद अेक जगतमें आती है और अपने ममत्व और अहं-चारकी, विकारवशता और अज्ञानकी विरासत छोड़कर हरअेक पीढ़ी चली जाती है। जिस प्रकार यह प्रवाह अखंड रूपमें जारी रहता है। हममें से प्रत्येक जिस प्रवाहमें अेक बिन्दु जैमा है। यह प्रवाह हम सबसे मिलकर बना है। हम सब बिना किसी अुद्देश्यके, मानो मूर्च्छावस्थामें, कहा जा रहे हैं, जिसका हमें पता नहीं है। हमें यह भी मालूम नहीं कि हमने क्यों जन्म लिया है और हम कहा जानेवाले हैं। जिसी स्थितिमें पीढ़ियों पर पीढ़िया न मालूम क्यों और कहा मूढवत् जा रही हैं। अपने वर्तमान जीवन और जगतके प्रवाहके साथ हम कितने अेकरूप हो गये हैं कि अपनी अवनति और अपने दोष हमारे ध्यानमें नहीं आते। अितना ही नहीं, हम यहां तक कहनेमें नहीं शुकते कि दोषयुक्तता ही मनुष्यकी वास्तविक स्थिति है और सदा रहेगी। मानां हमारी कोशिश यह ममअने और बतानेकी होती है कि 'यही स्थिति ठीक है। परन्तु मानवनाकी दृष्टिसे यह हमारी आत्म-बंचना है, भाति है।

अस बचना और भ्रान्तिसे निकलना चाहनेवालोंको जीवनका, मनुष्यके सुप्त अतुल सामर्थ्यका विचार करना चाहिये। मनुष्यमें ज्ञान, विवेक, संयम, निग्रह, पुरुषार्थ, कर्तृत्व, प्रेम आदि सब जीवन-सम्बन्धी शक्तियाँ भरी हैं। ये आज हममें थोड़ी मात्रामें हों भ्रष्टा तो भी उनका विकास करनेकी शक्ति हममें है।

अपनी असाधारण बुद्धि लगाकर मनुष्यने कल्पनातीत वैज्ञानिक खोजें करके पच महामूर्तों पर कुछ अंशमें काबू पाया है। हमें यह दृढ़ विश्वास होना चाहिये कि श्रीश्वरका यह हेतु नहीं हो सकता कि ऐसा बुद्धिशाली मनुष्य-प्राणी अज्ञान और विकारवशताके कारण पीढ़ी-दर-पीढ़ी दुःख भोगता रहे। हम अपने दोषोंके कारण अनजाने अक-दूसरेके दुश्मन हो गये हैं। पिछली या आगेकी किसी भी पीढ़ीके बारेमें हममें कर्तव्यकी दृष्टि नहीं रही। अस सबका मुख्य कारण यह है कि हममें धर्म नहीं रहा। धर्मके लिये जीने और धर्मके लिये मरनेकी भावना हममें लगभग मिट गयी है। अपने स्वार्थको मुख्य समझकर मुसीका खयाल करके हम सारे सम्बन्ध जोड़ते या तोड़ते हैं। असलिये हम किसीको सुखी न करके सबके शत्रु हो जाते हैं। ये सब बातें भ्रष्टाचारके अछिन्न हरअक मनुष्यको ध्यानमें रखनी चाहिये। जितना गहरा हमारा पतन हुआ है मुसीके हिसाबसे हममें भ्रष्टाचारके लिये अरसाह पैदा होना चाहिये।

केवल बाह्य विषयोंसे हम सुखी बनेंगे, ऐसा जो मनुष्यको लगता है वह भ्रष्टाचारमें बाधक अनेक भ्रातियोंमें से अक महान भ्राति है। लेकिन उसकी समझमें यह नहीं आता कि जिस शरीर और मनके साथ उसका चौबीसो घण्टे अखंड सम्बन्ध रहता है, वे तन्दुरुस्त न हों तो वह बाहरी वस्तुओंके सयोगसे सुखी नहीं हो सकेगा। निरोगी, मजबूत, कसा हुआ और सब तरहसे कार्यक्षम शरीर तथा पवित्र, स्थिर, स्वाधीन और अनेक सद्गुणों और सद्भावनाओंसे युक्त जैसे दूसरे साधन सुख और सौभाग्यके नहीं हैं। ये दोनों साधन

जिनके पास अच्छे हों वे विद्वान और धनवान हो, तो अपनी विद्या और धनका अचित्त उपयोग करके अपने साथ औरोंकी भी दुन्नति कर सकेंगे। परन्तु जिन दोनोंके अभावमें मनुष्य जब अपना ही कल्याण नहीं कर सकता, तो फिर दूसरोंके कल्याणकी तो बात ही क्या? अच्छे शरीर और अच्छे मनकी व्यक्ति और समाजके हितकी दृष्टिसे अत्यन्त आवश्यकता होते हुअे भी हम और हमारा समाज कितने अुदासीन हैं, यह अपने और आसपासके समाजसे सबके ध्यानमें आ जाना चाहिये। हम अपने समाजके धरोकी जाब करें तो अूनमें रहनेवालोंकी हैसियतके अनुसार कीमती कपड़े-लुत्ते और बरतन-भाड़े, तरह तरहकी सत्तारोप-योगी वस्तुअें, मुन्दर कोष और आलमारिया, कुर्सीया, पलंग और गाडी-छादिये, बच्चोंके तिलौने — अितना ही नहीं कीमती जेवर, हीरे, मोती, जवाहरात और गाने-बजाने तथा मनोरञ्जनके साधन भी पाये जायेंगे। सम्प्रतिका विपुलताके हिमाबने मोटर और गाडी-बोझा वगैरा वैभवके साधन भी मिलेगे। परन्तु जिन सबमें शरीरको निरोधी और बलवान बनानेके व्यायामके साधन कितने प्रतिगत धरोमें मिलेगे? अिमी तरह जिनके पढ़नेमें मन पवित्र, स्थिर और स्वार्थान रह सके, अैसी पुस्तकें कितने धरोमें मिलेगी? जिन प्रकारके सस्वार बच्चोंको देनेकी और जिन तरहके अध्ययनकी सुविधा कितने धरोमें हांगी? हम अिसकी जाब करें तो बहुत सोचनीय दसा भजर आवेगी। अिससे क्षिपरीत, जाबके अन्तमें यह भानूम हांगा कि समाजमें हजारमें से नौ सौ निग्यानवे लोगोंकी यह धडा हांगी है कि हम धनमें गुनी हांगे। परन्तु यह अूनका भ्रम है। केवल दरिद्रताके कारण जो क्षितियां भोगनी पडती है, वे धनप्राप्तिमें कम हो गयी हैं। परन्तु धन होने पर भी आरोग्य, बल, विवेक, गुणम, मुदारता, सावधानी और अचित्त स्थान पर मिनध्यायिता आदि गुण न हों तो मनुष्य दुनी हांगा है। अिनका धनहीनोंको पडा नहीं हांगा। धनकी मददमें धनवान लोग आराम और सुगुवा झूटा दिवावा कर हांगे हैं। अूनके बाहरी दिवावे और आडम्बरसे सब कोष पोता साजे

है। यदि वे सचमुच सुखी मानी वृष्ट होते, तो रोज भिन्न-भिन्न सुखोंके पीछे क्यों दौड़ते? यह कहा जाय कि अनुमें बल है, तो फिर शक्ति और परिश्रमके छोटे-छोटे काम करनेके लिये नोकर-चाकर न होने पर अनुका काम क्यों रुक जाता है? यह कहें कि वे निरोगी हैं, तो उन्हें हर महीने डॉक्टर, वैद्य और दवाके निमित्तसे सैकड़ों रुपये क्यों खर्च करने पड़ते हैं? यह मानें कि अनुमें सहन-शक्ति है, तो उन्हें अलग-अलग भूतुआमें शिमला, दार्जिलिंग, अूटी, महाबलेश्वर जैसी दूर-दूरकी जगहोंमें जाकर रहनेकी जरूरत क्यों पड़ती है? धनके कारण पड़ी हुई बुरी आदतों और व्यसनोको रोज-ब-रोज पूरा किये बिना उन्हें पैन नहीं पड़ता। जिस पर भी हम उन्हें सुखी समझते हैं। परन्तु अनुकी वास्तविक स्थिति हम नहीं जानते। सारी जिन्दगी सुखके पीछे दौड़ते रहने पर भी उन्हें सुख नहीं मिल पाता। जिसलिये उन्हें रोज खुसकी तलाश करनी पड़ती है। जिस प्रकारके जीवनमें जहां अग्निद्वय-जन्म सुप्तसे सुती ही होनेका प्रयत्न जारी रहता है, वहां मानसिक स्थिति कभी हो सकती है जिसकी कल्पना थोड़ा विचार करनेसे हो जायगी। धनके साथ नीति, सदाचार, न्यायबुद्धि, संयम, बुद्धारता, धर्मनिष्ठा वगैरा सद्गुण हों, तो ही धनके सदुपयोगकी सम्भावना रहती है। ये गुण न हों तो केवल धन मनुष्यके चित्तमें आशा और तुष्णा बढ़ाता रहता है और अंगे दुर्गतिही तरफ पसीट ले जाता है। जिस प्रकार मनुष्यके शरीर और मनको भ्रष्ट करनेका कारण बननेवाले धनकी मनुष्यको बेहृष विच्छा और मोह होता मानव-जातिका दुर्भाग्य है।

असि दुर्भाग्यसे निरुद्धनेके लिये विवेक, संयम और पुण्यार्पणी आवश्यकता है। हम शरीर और मनको मजबूत तथा पवित्र बना सकें,

तो हमारा भाग्य हमारे हाथमें है। मुन्दर मानव-जाति
जैसी दूसरी मुन्दर जीवित वस्तु जगत्में नहीं पित
मानी। निर्दोष मानव-मन जितनी पवित्र मनेतन वस्तु
भी दुनियामें नहीं मिल सकती। आज हम सौन्दर्यके लक्ष्य
प्राप्त नहीं हैं। बाहरसे रंग लगाकर हम सौन्दर्य

दिवादा करते हैं। धुमसे सौंदर्य प्राप्त नहीं होता। हमारे शरीरमें भरपूर खून नहीं, खूनमें तेजस्विता नहीं, शरीरमें ताबत नहीं, स्फूर्ति नहीं। फिर हममें मौदर्य कहासे दिसाओ दे? हम अपना शरीर और अपनी सतानोंके शरीर सुदृढ़, निरोगी, चपल, कमे हुए, कार्यक्षम बनानेकी कोशिश करे और साथ ही अपना मन शुद्ध, स्थिर, स्वाधीन, शान्त, प्रसन्न और आनन्दी रखना सीखे, तो सौन्दर्यके साथ मानवताकी अपामना भी हमारे हाथों होती रहेगी। सद्गुणोंके बिना कौनो भी अपासना समभव नहीं। जिसके लिये हमें परिश्रमी और संयमी होना पड़ेगा। खाने-पीनेमें नियमित और परिमित बनना पड़ेगा। काम, क्रोध, लोभको कानूमें रखना पड़ेगा। मन पवित्र, प्रसन्न और आनन्दी रखना होगा। हमें यह निश्चित समझ लेना चाहिये कि किसी भी तात्कालिक जिन्द्रिय-जन्य सुखके पीछे पड़नेसे सच्चा सुख नहीं मिलता। चाहे जैसे खान-पानसे और स्वीर तथा स्वच्छन्द व्यवहारसे शरीर अच्छा नहीं रहता। परन्तु समयसे ही सुख मिलता है, शरीर अच्छा रहता है। अधिक खानेसे बल नहीं बढ़ता, खाया हुआ पचनेसे बल बढ़ता है। जिसलिये समय, सादा भोजन, परिश्रम, परिमितता और नियमितता आदि सब बातों पर हमारा जोर होना चाहिये। हम शान और विवेकपूर्वक चले, तो जिसमें शक नहीं कि हमारी अवस्था टलेगी और भुप्रति होगी। परमात्मा हमारे प्रयत्नमें हमें अवश्य सफलता प्रदान करेगा। और हम खुद, हमारी अगली पीढ़ी और साथ ही हमारा समाज मानवताके मार्ग पर आगे बढ़े बिना नहीं रहेगा।

विद्यार्थियोंके भुपयोगकी पुस्तकें

आरोग्यकी कुंजी	०.४४
गार्फीडीकी मशहूर आत्मकथा	०.७५
विद्यार्थियोंके	२.००
मन्यके प्रयोग अथवा आत्मकथा	१.५०
मेरे मनमेंका भाग्य	२.५०
मन्यकी शिक्षा	२.००
जहमूलमें ज्ञान	१.५०
जीवन-साधन	३.००
मन्य और धर्म	२.५०
मन्यकी बन्धन	१.००
भुक्तकी दीवारे	०.८७
जीवनका वाक्य	२.००
धर्मोदय	१.२५
बापूकी शिक्षा	१.००
स्मरणयात्रा	३.५०
हिमालयकी यात्रा	२.००
हमारी वा	२.००
अथवा बालों के	२.००
बालकसेवा समन्वार	१.००
बिहारकी बीमारी आगमें	३.००
बापू — मेरी मा	०.६२
गार्फीडी	०.७५
जीवनका मर्म	१.००
गार्फीडीके जीवन प्रमाण — १	०.३७
जीवनका वाक्य	०.५०

प्रत्येकका बाक्यचर्चा अलग

नवजीवन ट्रस्ट, अहमदाबाद-१४

